ESTEBAN RODRÍGUEZ

Ya eres persona *Por qué entenderse no es suficiente*

Pasto, Colombia · 2026

Psicología humanista · Fenomenología aplicada · Psicología clínica

Ya eres persona

Por qué entenderse no es suficiente

Primera edición, 2026

© Esteban Rodríguez, 2026

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, sin permiso previo y por escrito del autor.

Pasto, Nariño, Colombia

PRÓLOGO

«Lo entiendo todo. Sé de dónde viene, sé por qué ocurre, sé qué debería hacer. Y sin embargo aquí estoy, igual que siempre.»

Esa frase es este libro.

No el sufrimiento de ella. La pregunta que contiene: ¿por qué el entendimiento no es suficiente? ¿Por qué hay personas que lo saben todo sobre sí mismas y sin embargo no cambian? ¿Qué falta cuando la comprensión está completa y el cambio no llega?

✦ ✦ ✦

Ya eres persona · Esteban Rodríguez

La respuesta que fui encontrando, a través de años de lectura y de silencio, no es nueva. Está en Rogers cuando habla del *experiencing*. Está en Gendlin cuando describe el *felt sense*. Está en los estoicos, en el Buda, en cada tradición que ha tomado en serio la pregunta por el cambio real.

Lo que yo intenté hacer en este libro es decirlo de manera que arda. Que no sea un análisis sino un encuentro. Que no añada más comprensión al problema de la comprensión, sino que señale el territorio que la comprensión no puede cubrir.

Ese territorio tiene un nombre en este libro: la **experiencia inmediata**. El nivel donde la vida ocurre antes de que la mente llegue a nombrarla. El lugar donde el cuerpo sabe cosas que el análisis todavía no procesó. El suelo desde el que el cambio genuino es posible, y al que el cambio genuino siempre regresa.

✦ ✦ ✦

Carl Rogers fue el psicólogo que más lejos llegó en señalar ese territorio. Propuso que el ser humano se convierte en persona —que hay un proceso de crecimiento hacia formas de funcionamiento más auténticas y plenas. Esa propuesta cambió la historia de la psicología.

Este libro añade algo a lo que Rogers dejó, y quiero nombrarlo desde el principio porque es el giro que da unidad a todo lo que sigue.

Ser persona no es un proceso que se alcanza. Es una condición estructural que ya existe.

La capacidad de autoorganización —esa inteligencia del organismo que sabe cómo moverse hacia donde necesita moverse— no se adquiere. Se libera. El organismo no necesita aprender a ser lo que ya es. Necesita condiciones que permitan que lo que ya es pueda operar sin interferencia.

Esa distinción no es solo filosófica. Tiene consecuencias clínicas, terapéuticas, educativas y existenciales que este libro desarrolla en veinte capítulos.

✦ ✦ ✦

Una advertencia honesta sobre este libro.

No es un método de cinco pasos. No promete que si sigues sus instrucciones tu vida mejorará de manera predecible. No tiene la pretensión de darte algo que no tienes.

Lo que ofrece es más modesto y más real: la posibilidad de reconocer algo que ya está en ti. Algo que ha estado siempre. Que el ruido del mundo y de la mente frecuentemente oscurece pero nunca destruye.

La experiencia inmediata no puede ser enseñada. Solo puede ser señalada. Y lo que estas páginas señalan no es un destino. Es el suelo desde el que ya estás parado.

Esteban Rodríguez
Pasto, Colombia, 2026

ÍNDICE GENERAL

01 — Alguien que te vio · La ciencia de ser encontrado

02 — El mecanismo · Lo que Rogers no alcanzó a nombrar

03 — Planeta furioso · La Tierra bajo estrés

04 — Carpe Diem · La psicología de vivir el momento

05 — La vida es una experiencia · Procura que la tuya sea la mejor

06 — La vida no es buena ni mala · Simplemente es

07 — Existo y luego pienso · El cuerpo como primer intérprete del mundo

08 — El apego al olvido · Por qué huimos de la experiencia inmediata

09 — La psicología de la máscara · Cuando alguien cree engañar al mundo

10 — Las manos blancas del poder · El liderazgo que no siente lo que produce

11 — El pequeño punto azul · La perspectiva cósmica como acto psicológico

12 — Misterios de la fe · Creer o experimentar

13 — Sartre · Libertad sin suelo

14 — Heidegger · El ser que olvidó el vivir

15 — Freud, Skinner, Jung, Frankl, Rogers · Cinco formas de mediación

16 — El origen del proyecto · La experiencia como fundamento olvidado

17 — La revolución silenciosa · El verdadero cambio es interior

18 — La estructura del proyecto · La psicología ante la deshumanización

19 — Del ECP a la condición estructural · La evolución que Rogers no terminó

20 — Técnica sin organismo · El diagnóstico más directo

EPÍLOGO — El volcán y el presente

BIBLIOGRAFÍA

PARTE I

CAPÍTULO 1

Alguien que te vio

La ciencia de ser encontrado

> *«No podemos cambiar, no podemos alejarnos de lo que somos, hasta que no aceptamos profundamente lo que somos.»*
>
> — Carl Rogers

✦ ✦ ✦

Piensa por un momento en alguien que te haya visto de verdad.

No alguien que te haya elogiado ni aplaudido. Sino alguien que, en medio de tu confusión, tu miedo o tu fracaso, te miró a los ojos y no se fue. Alguien que estuvo ahí sin querer arreglarte, sin juzgarte, sin darte una lista de lo que debías hacer. Solo estuvo.

¿Lo tienes?

Ahora pregúntate: ¿qué pasó dentro de ti en ese momento?

Es probable que algo se haya aflojado. Que hayas podido respirar de otra manera. Que por primera vez en mucho tiempo no hayas tenido que actuar ni defenderte ni demostrar nada. Que simplemente hayas podido ser.

Ese instante tiene nombre científico. Tiene investigadores que lo estudiaron durante décadas. Tiene datos. Pero sobre todo, lo que tiene es verdad, porque tú ya lo conoces. Lo llevas en el cuerpo.

I. El hombre que apostó por lo humano

En la primera mitad del siglo XX, un psicólogo norteamericano llamado Carl Rogers hizo algo que entonces era casi una herejía: decidió confiar en la persona que tenía enfrente.

En una época dominada por el análisis del inconsciente y el condicionamiento de conductas, Rogers propuso algo radicalmente distinto. Los seres humanos tienen dentro de sí una tendencia natural hacia el crecimiento. No necesitan ser corregidos por alguien más sabio. Lo que necesitan, más que técnicas y diagnósticos, es una relación. Un encuentro real con otra persona que los reciba sin condiciones.

Lo llamó el Enfoque Centrado en la Persona. Identificó tres actitudes que, cuando están presentes en una relación, hacen posible el cambio. Las llamó condiciones necesarias y suficientes.

La primera es la **empatía**. No la empatía de manual. Sino la real: abandonarse asi mismo para entrar en el mundo del otro y comprenderlo desde adentro.

La segunda es la **aceptación positiva incondicional**. Una frase larga para algo muy sencillo: recibirte sin condiciones. Sin el peso del «te quiero si», del «te acepto cuando». Solo: eres, y eso es suficiente.

La tercera es la **congruencia**. Significa que quien acompaña no lleva una máscara. Es real. Su presencia es genuina y no una actuación profesional perfectamente calculada.

Cuando estas tres actitudes coexisten en una relación —terapéutica, educativa, familiar, de trabajo— algo se activa en la persona que las recibe. Un permiso para moverse hacia adentro. Un suelo firme desde donde crecer.

II. Lo que la investigación encontró

Durante casi una década, entre 2016 y 2025, investigadores de toda Iberoamérica se dedicaron a revisar qué pasa cuando los principios que Rogers propuso se aplican en la realidad. No en teoría. En consultorios, en aulas, en comunidades, en empresas.

El resultado fue una revisión sistemática que analizó cuarenta estudios seleccionados de doscientas treinta y nueve publicaciones, siguiendo los estándares metodológicos más exigentes —PRISMA 2021, CASP, MMAT, STROBE, AXIS y AMSTAR-2—. Sus hallazgos confirmaron algo que muchos sentían pero que ahora tiene respaldo de evidencia científica: la calidad de las relaciones humanas cambia vidas.

> *Revisión sistemática iberoamericana sobre el ECP (2016–2025): 40 estudios en cuatro campos. Campo clínico: reducción significativa de síntomas de ansiedad, depresión y malestar psicológico general. Campo educativo: mayor motivación intrínseca y bienestar emocional. Campo comunitario: empoderamiento y cohesión social. Campo organizacional: mejora del clima laboral y reducción de conflicto interpersonal. El patrón es consistente: cuando las condiciones rogerianas están presentes, el cambio ocurre. Cuando no están, no ocurre aunque todas las demás variables sean perfectas.*

Las comunidades se empoderan y unen, en las aulas, cuando un docente se convierte en alguien que acompaña genuinamente el proceso del estudiante, la motivación se transforma. En las organizaciones, los líderes que ejercen su autoridad desde la escucha generan equipos más sanos. En los consultorios, cuando alguien se siente escuchado y aceptado sin ser juzgado, los síntomas de ansiedad disminuyen y la depresión cede. Algo se restaura.

III. La pregunta que la evidencia no responde

Los cuarenta estudios apuntan, una y otra vez, al mismo hallazgo: cuando las condiciones rogerianas están presentes, las personas mejoran. Cuando no están, el cambio no ocurre, aunque todas las demás variables sean perfectas.

Pero esa conclusión, aunque valiosa, abre una pregunta que la revisión no puede responder. Si el cambio ocurre de manera consistente en cuatro campos tan distintos, y si ese cambio se asocia con la calidad del encuentro, ¿cuál es el mecanismo que opera transversalmente? ¿Qué activan exactamente la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional dentro del organismo del otro?

Rogers lo señaló con el concepto de tendencia actualizante: esa orientación inherente del organismo hacia el crecimiento. Pero la tendencia describe hacia dónde va el organismo. No describe cómo lo hace. Esa especificación —el mecanismo interno del cambio— es lo que el siguiente capítulo propone.

> *Las condiciones relacionales que Rogers describió no producen el cambio directamente. Crean el contexto en el que algo que ya existe en el organismo puede operar sin interferencia. El cambio no se instala desde afuera. Se libera desde adentro.*

— Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 2

El mecanismo

Lo que Rogers no alcanzó a nombrar

> *«La experiencia es, para mí, la autoridad suprema.»*

✦ ✦ ✦

El capítulo anterior terminó con una pregunta: ¿qué activan exactamente las condiciones rogerianas en el organismo del otro?

La respuesta requiere salir momentáneamente del lenguaje relacional y entrar en lo que ocurre debajo de la relación. En el nivel donde el organismo funciona antes de que nadie llegue a nombrarlo.

I. Rogers y la semilla

Rogers nos dijo que la semilla necesita tierra fértil, agua y luz para crecer. Y tenía razón. Pero lo que Rogers no describió con la misma

precisión fue el proceso de la germinación: lo que ocurre dentro de la semilla cuando las condiciones son las adecuadas. La tendencia actualizante nombra el hecho de que la germinación ocurre. No describe su mecanismo.

Lo que este capítulo propone es una mirada al interior de la semilla.

II. El organismo sabe

El ser humano no es solo un pensador. Es también —y quizás primero— un organismo. Un cuerpo que siente. Un sistema vivo que recibe información del mundo y de sí mismo de manera permanente, mucho antes de que el pensamiento consciente intervenga.

Piensa en la última vez que sentiste que algo «no estaba bien» en una situación, antes de poder explicar exactamente por qué. O en esa sensación de que una decisión «se sentía correcta» antes de tener razones para justificarla. O en ese momento en que el cuerpo se tensó ante algo que la mente todavía no había procesado.

Eso es el organismo funcionando. Recibiendo, procesando, respondiendo. En tiempo real, sin esperar a que el pensamiento llegue y ponga un nombre.

Rogers llamó a esto la tendencia actualizante: esa orientación innata hacia el crecimiento y la integración. Lo que yo propongo es un paso más adentro de ese concepto. Lo que activa y expresa la tendencia actualizante es el contacto del organismo con su propia experiencia inmediata. Y cuando ese contacto es posible —cuando no está bloqueado o deformado—, el organismo se reorganiza. Se ajusta. Se mueve hacia donde necesita moverse.

A ese proceso lo llamo **autoorganización organísmica**.

III. ¿Qué es la experiencia inmediata?

La experiencia inmediata no es un estado especial que hay que alcanzar. No es meditación, ni iluminación, ni nada que requiera entrenamiento espiritual. Es simplemente lo que está ocurriendo ahora mismo en ti, antes de que lo pienses demasiado.

Es la sensación en el pecho cuando alguien que quieres entra por la puerta. Es el peso en los hombros al final de un día que te costó. Es esa

contracción en el estómago cuando vas a tener una conversación difícil. Es el calor que sube cuando algo te entusiasma.

Todo eso ocurre antes de que tú lo nombres, lo analices o lo evalúes. Es el nivel donde la vida se vive antes de ser explicada.

> *La neurociencia afectiva proporciona respaldo preciso. Damasio (1999) demostró que las señales corporales presentes —los marcadores somáticos— orientan la toma de decisiones adaptativas antes de que el razonamiento deliberativo pueda procesarlas. Craig (2002) y Farb et al. (2013) documentaron que la capacidad interoceptiva constituye un componente esencial de la regulación emocional y la conciencia subjetiva. Estos hallazgos establecen que existe un nivel de funcionamiento organísmico que opera de manera estructural, previo a la mediación cognitiva explícita.*

IV. Cuando el pensamiento se convierte en jaula

Los seres humanos somos extraordinariamente capaces de alejarnos de esa experiencia. Somos capaces de pensar tanto sobre lo que sentimos que dejamos de sentirlo. De analizarnos tanto que perdemos el contacto con nosotros mismos.

A eso lo llamo **sobremediación cognitiva**: cuando el pensamiento deja de ser un instrumento que sirve a la experiencia y se convierte en un filtro que la bloquea.

La mente humana es portentosa. Puede construir una catedral. Pero la misma mente que puede construir una catedral puede también construir una prisión.

Cuando una persona lleva años diciéndose que es incapaz, esa narrativa empieza a organizar su experiencia de manera particular: filtra la realidad, selecciona los datos que la confirman, interpreta cada situación nueva desde esa lente fija. El organismo sigue enviando señales —inquietud, curiosidad, impulso, vitalidad—, pero la mente las intercepta y las traduce de acuerdo con el único idioma que conoce: el de la incapacidad.

Eso es la sobremediación cognitiva. No es un defecto de carácter ni una falla de voluntad. Es un patrón que se instaló porque en algún momento fue útil, porque protegió a la persona de algo que en ese momento no podía sostener. Pero que con el tiempo se volvió rígido, automático. Y esa rigidez es la que bloquea el acceso a la experiencia viva.

V. El mecanismo del cambio

Ahora podemos ver con más claridad lo que ocurre cuando las condiciones que Rogers describió están presentes.

Cuando alguien te recibe con empatía genuina, algo en ti empieza a bajar la guardia. El sistema nervioso detecta que el entorno es seguro, y esa detección libera recursos que antes estaban ocupados en la defensa.

Cuando alguien te ofrece aceptación incondicional, puedes permitirte notar lo que realmente está pasando dentro de ti. No lo que debería estar pasando. Lo que está, ahí, en este momento.

Y cuando alguien es congruente contigo —cuando es real—, encuentras algo extraordinariamente raro: un modelo de contacto con la propia experiencia. Alguien que vive desde adentro, no desde el deber ser.

En ese contexto, las capas de interpretación rígida comienzan a aflojarse. El pensamiento no desaparece —no es el enemigo—, pero deja de ser el único canal posible. Y cuando eso ocurre, el organismo puede reorganizarse.

VI. La distinción que lo cambia todo

Rogers propuso que el ser humano **se convierte en persona en su mayor obra el proceso de convertirse en persona**: donde indica que hay un proceso mediante el cual crece hacia formas de funcionamiento más plenas y auténticas. La formulación es hermosa y tiene su verdad. Pero contiene, paradójicamente, el riesgo de una nueva mediación: si ser persona es algo que se alcanza, entonces ahora mismo no lo soy del todo. Hay un yo futuro más completo hacia el cual debo esforzarme. Y ese esfuerzo puede producir exactamente la distancia respecto de la experiencia presente que el ECP quería resolver.

La propuesta de este libro amplía a Rogers, no lo contradice. Dice: ser persona no es un proceso que se alcanza. Es una condición estructural que ya existe.

Las condiciones relacionales del ECP no crean el cambio directamente. Crean el contexto en el que la sobremediación cognitiva del sujeto se reduce y la autoorganización organísmica puede desplegarse.

El cambio psicológico genuino no es adquisición. Es restablecimiento. No se instala algo nuevo. Se libera algo que siempre estuvo ahí.

La pregunta correcta no es: ¿cómo me convierto en lo que podría ser? La pregunta correcta es: ¿qué me impide ser lo que ya soy estructuralmente?

— Esteban Rodríguez

PARTE II

CAPÍTULO 3

Planeta furioso

La Tierra bajo estrés

«El mundo no nos fue dado por nuestros padres: nos fue prestado por nuestros hijos.» — Proverbio africano

✦ ✦ ✦

Los dos primeros capítulos establecieron el fundamento: el cambio psicológico genuino ocurre cuando el organismo recupera el contacto con su experiencia inmediata. Ahora ese principio se va a expandir. Porque la experiencia inmediata no opera solo en el consultorio. Opera en todas las escalas en que hay organismos que viven y sistemas que regulan. Incluyendo la más grande de todas.

En algún lugar del mundo, mientras lees esto, algo extremo está ocurriendo. Una tormenta que los modelos meteorológicos no predijeron con esa violencia. Un incendio que comenzó como todos y se convirtió en algo que los bomberos describen como un comportamiento que nunca habían visto. Una sequía que lleva más tiempo del que cualquier registro histórico había registrado. No son noticias excepcionales. Se han vuelto el ritmo habitual del mundo. Y sin embargo, algo en nosotros sigue recibiéndolas como si fueran excepciones. Eso, en sí mismo, es un síntoma.

I. Cuando un sistema grita

Cuando un organismo vivo es sometido a una presión constante que excede su capacidad de regulación, no colapsa en silencio. Responde. Primero con señales sutiles. Si esas señales no son escuchadas, se intensifican. La Tierra funciona con una lógica análoga: es también un

sistema complejo con mecanismos de regulación propios que durante siglos absorbieron los impactos de la actividad humana. Hoy, esa capacidad amortiguadora está siendo sobrepasada.

> *Johan Rockström y su equipo del Stockholm Resilience Centre identificaron nueve límites planetarios que no deben cruzarse. Una actualización publicada en 2023 concluyó que seis de los nueve límites ya han sido superados: cambio climático, pérdida de biodiversidad, ciclos del nitrógeno y fósforo, uso del suelo, agua dulce e introducción de nuevas entidades químicas. El IPCC confirma que la temperatura media global ha subido aproximadamente 1.1°C desde la era preindustrial, y que cada fracción adicional amplifica de forma no lineal la severidad de los eventos extremos.*

II. La brecha entre saber y sentir

Aquí es donde el análisis psicológico tiene algo urgente que decir. Sabemos intelectualmente que el planeta está bajo estrés. Los datos son contundentes. Y sin embargo, algo en la experiencia colectiva no asimila la gravedad de ese momento con la misma inmediatez con que asimilaría una amenaza que se ve venir directamente.

Esto es exactamente lo que en el capítulo anterior llamamos sobremediación cognitiva: cuando el problema se mantiene en el plano abstracto, cuando la señal es procesada a través de capas de datos e informes sin llegar nunca al nivel de la experiencia vivida, la respuesta es insuficiente. La gente sabe y no actúa. Sabe y sigue igual.

> *Kollmuss y Agyeman (2002) analizaron exhaustivamente los factores que explican la brecha entre conocimiento y acción ambiental. Sus conclusiones señalan que la información científica, por sí sola, es insuficiente para generar cambios sostenidos. Las actitudes proambientales más sólidas están consistentemente asociadas a experiencias significativas de contacto directo con la naturaleza. La inclusión psicológica con la naturaleza —la percepción de que uno mismo es parte del mundo natural— es uno de los predictores más fuertes de la conducta proambiental.*

III. Lo que un organismo saturado necesita

La Tierra no grita por venganza. Grita porque está saturada. Y todo organismo saturado necesita lo mismo para comenzar a recuperarse: reducción de la presión que lo sobrecarga, escucha genuina de las señales que está enviando, y tiempo para que sus mecanismos de autorregulación vuelvan a funcionar.

La reintroducción de lobos en el Parque Nacional Yellowstone en 1995 produjo lo que los ecólogos llaman una cascada trófica: cambios en la conducta de los ciervos que

permitieron la regeneración de vegetación ribereña, que estabilizó los cauces de los ríos, que mejoró el hábitat de decenas de otras especies. El sistema, al recuperar un elemento que le era propio, se reorganizó de maneras que ninguna intervención planificada habría podido producir completamente.

Cuando la distancia entre el problema y la experiencia se cierra, algo cambia en la calidad de la respuesta. No porque la emoción sea mejor consejera que la razón, sino porque un organismo que siente lo que está ocurriendo dispone de información que uno que solo lo sabe abstractamente no tiene.

— Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 4

Carpe Diem

La psicología de vivir el momento

«Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad.»

— Viktor Frankl

✦ ✦ ✦

Horacio escribió «carpe diem» hace más de dos mil años y la frase sobrevivió todo lo que sobreviven las frases que contienen algo verdadero. Pero la supervivencia tuvo un costo: la expresión fue secuestrada, convertida en eslogan de la imprudencia, en justificación del exceso, en filosofía barata de refrigerador.

Vale la pena rescatarla. Porque lo que Horacio decía no era «vive sin consecuencias». Era algo más preciso y más exigente: deja de intentar controlar lo que no puedes controlar y vive lo que está frente a ti. Eso es exactamente lo que la psicología contemporánea lleva décadas redescubriendo por sus propios caminos.

I. Dos tipos de sufrimiento

Hay dos tipos de sufrimiento que vale la pena distinguir, aunque ambos duelan. El primero es el sufrimiento que viene de lo que ocurre: la pérdida, el dolor físico, el fracaso, la enfermedad. Ese sufrimiento es parte de la experiencia humana y ninguna psicología honesta pretende eliminarlo.

El segundo es el sufrimiento que fabricamos al relacionarnos con la experiencia desde la distancia, desde la anticipación ansiosa o desde la rumiación del pasado. Ese sufrimiento no viene de lo que ocurre. Viene de cómo la mente procesa —o evita procesar— lo que ocurre.

La preocupación, en su forma más básica, es el intento de controlar en la mente algo que todavía no ha sucedido. La rumiación es el intento de resolver en la mente algo que ya sucedió y que ya no puede cambiarse. Ambas operaciones mantienen a la persona fuera del único lugar donde la transformación real es posible: el presente.

> *La investigación clínica sobre trastornos de ansiedad y depresión identifica de manera consistente dos procesos cognitivos como factores de mantenimiento centrales: la preocupación anticipatoria y la rumiación. Los meta-análisis de intervenciones basadas en mindfulness muestran que reducir este patrón de desconexión del presente tiene efectos clínicamente significativos, con tamaños de efecto comparables a los de intervenciones farmacológicas en casos leves y moderados (Hofmann et al., 2010; Khoury et al., 2013).*

II. Presencia no es impulsividad

Vivir el presente no es lo mismo que actuar sin pensar. Confundir presencia con impulsividad es uno de los malentendidos más comunes y más costosos que rodean esta idea. La presencia —en el sentido psicológico profundo— no implica la ausencia de reflexión. Implica que la reflexión ocurre desde el contacto con la experiencia real, no desde la huida de ella.

Hay una diferencia enorme entre pensar sobre el futuro desde la angustia de alguien que no puede tolerar la incertidumbre del presente, y pensar sobre el futuro desde la claridad de alguien completamente en contacto con lo que siente y percibe ahora.

III. El flujo como experiencia inmediata intensa

Mihaly Csikszentmihalyi llamó *flow* al estado en que una persona está tan completamente inmersa en una actividad que el tiempo pierde su dimensión habitual, la autoconciencia se disuelve y la experiencia se vuelve intrínsecamente satisfactoria. En ese estado, la sobremediación cognitiva cesa. El organismo y la tarea son una sola cosa.

Los estudios de Csikszentmihalyi, basados en décadas de investigación con miles de participantes de diferentes culturas y profesiones, muestran que los momentos de mayor calidad experiencial no son necesariamente los momentos de mayor placer o comodidad,

sino los momentos de mayor presencia e implicación activa. El flujo no es un estado reservado para actividades excepcionales. Es la expresión más clara de lo que ocurre cuando la experiencia inmediata puede fluir sin la interferencia de la mediación rígida.

> *Cuando la mente habita el presente sin huir de él, el organismo recupera su capacidad de responder de manera diferenciada y contextualizada. Eso no es una habilidad que se aprende. Es lo que el organismo hace naturalmente cuando las interferencias se reducen.*
>
> — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 5

La vida es una experiencia

Procura que la tuya sea la mejor

> *«El individuo plenamente funcionante vive con apertura a su experiencia, confía en su organismo y existe de manera existencial, presentemente.»*
>
> — Carl Rogers

✦ ✦ ✦

Hay una pregunta que merece hacerse al menos una vez con total honestidad: ¿estás viviendo tu vida, o estás administrándola?

La diferencia no es trivial. Administrar la vida significa tratarla como un proyecto que debe ser optimizado, protegido de lo que duele, gestionado para producir los resultados correctos. Vivir la vida significa estar ahí

cuando ocurre. Con presencia suficiente para que lo que ocurre deje una huella real, no solo un registro en la memoria a corto plazo.

La pregunta no es si tu vida es buena o mala, exitosa o fallida. La pregunta es si eres tú quien la está viviendo.

I. El problema de compararse

Las redes sociales son, entre muchas otras cosas, la infraestructura más eficiente que la historia ha producido para la sobremediación cognitiva colectiva. El mecanismo es preciso: cada actualización en el feed reemplaza la experiencia presente por la comparación con la experiencia representada de otros. Lo que las redes no muestran es que esas imágenes son representaciones, no experiencias. Son la capa mediada de la vida de otras personas, seleccionada para ser presentada. Nadie publica la tarde gris. Nadie publica la conversación difícil.

> *Verduyn et al. (2015) y Twenge et al. (2018) documentaron de manera consistente que el uso pasivo de redes sociales se asocia con aumentos en los niveles de envidia, reducción del bienestar subjetivo y mayor sentido de que la propia vida es*
>
> *inadecuada. El mecanismo es la comparación social ascendente: la comparación automática con estándares que no son reales sino construidos.*

II. Qué hace que una experiencia sea verdaderamente vivida

La primera condición es la **presencia**. Una experiencia es verdaderamente vivida cuando la persona está ahí de manera real, con la atención disponible.

La segunda es el **contacto emocional**. Una experiencia es vivida cuando la persona puede sentir lo que siente en ese momento, sin necesitar que la emoción sea diferente de lo que es. Esto no significa que todas las emociones sean agradables. Significa que pueden ser percibidas y sostenidas el tiempo suficiente para ser procesadas.

La tercera es la **autenticidad de la elección**. Una experiencia es vivida de manera plena cuando la persona elige desde lo que realmente valora, no desde lo que cree que debería valorar. Esas elecciones auténticas producen una coherencia interna que las elecciones realizadas desde la presión externa no pueden producir.

III. El individuo plenamente funcionante

Rogers llamó a esto el individuo plenamente funcionante: no el individuo exitoso ni el individuo feliz en el sentido superficial, sino el individuo que vive con apertura a su experiencia, que confía en su organismo como fuente de información, que existe de manera existencial —presentemente, sin defensas rígidas— y cuya vida es un proceso creativo, no una actuación ensayada.

Pero aquí es donde la propuesta de este libro añade algo que Rogers dejó abierto. El individuo plenamente funcionante no es el resultado de un proceso de convertirse. Es la expresión de una condición estructural que ya está presente en cada organismo que vive. La plenitud no se alcanza. Se deja operar.

> *La experiencia es todo lo que tienes. No puede ser delegada, pospuesta indefinidamente ni comprada. Solo puede ser vivida. Ahora.*
>
> — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 6

La vida no es buena ni mala *Simplemente es*

> *«No nos perturba lo que nos ocurre, sino lo que pensamos sobre lo que nos ocurre.»* — Marco Aurelio

✦ ✦ ✦

Hay una queja que los seres humanos hemos formulado desde que tenemos registro de nuestra propia historia: la vida es injusta. La dicen los niños cuando no consiguen lo que quieren. La dicen los adultos cuando pierden algo que creían merecer. La dicen los ancianos cuando miran atrás y calculan la distancia entre lo que esperaban y lo que ocurrió.

Esta queja revela algo importante: llegamos a la vida con expectativas. Con un modelo implícito de cómo deberían ir las cosas. Y el sufrimiento más frecuente no proviene solo de lo que ocurre, sino de la distancia entre lo que ocurre y lo que esperábamos.

I. El juicio que añade sufrimiento al sufrimiento

Piensa en algo que en su momento viviste como un fracaso o una pérdida. Ahora pregúntate: ¿eso fue bueno o malo? La respuesta instintiva suele ser clara: fue malo. Dolió. Costó. No era lo que querías.

Pero si te das tiempo suficiente para examinar el recorrido completo, muchas veces descubres que aquello que clasificaste como malo fue también —de maneras que entonces no podías ver— la condición de posibilidad de algo que vino después. El trabajo que no conseguiste y que te llevó, finalmente, al que realmente querías. La relación que terminó y que te devolvió a ti mismo.

Eso no significa que el dolor de esos momentos no fuera real. Significa algo más incómodo: que la etiqueta de «bueno» o «malo» que le pegamos a la experiencia es casi siempre provisional, parcial y dependiente del punto de vista desde el que miramos.

II. Los estoicos lo sabían

Dos mil años antes que Beck, los estoicos habían llegado a la misma conclusión por un camino diferente. Marco Aurelio escribió algo que podría parecer simple hasta que uno lo deja reposar: no nos perturba lo que nos ocurre, sino lo que pensamos sobre lo que nos ocurre. Epicteto, que había sido esclavo y sabía más que nadie sobre la diferencia entre lo que se puede controlar y lo que no, lo formuló con una precisión que ninguna psicología moderna ha superado: hay cosas que dependen de nosotros y cosas que no.

Lo que la psicología contemporánea añade a esa intuición es el mecanismo. Cuando el organismo funciona desde la experiencia inmediata puede evaluar la situación con la información real que hay. Puede responder a lo que es, no a lo que debería ser.

III. Aceptación no es resignación

Aceptar la realidad tal como es no significa resignarse pasivamente ante todo lo que ocurre. No significa que las injusticias no importan, que el sufrimiento es irrelevante, que hay que sonreír ante lo que duele.

La aceptación de la que hablan los estoicos, la que describe la psicología contemporánea y la que este libro propone, es otra cosa: es el reconocimiento de que la realidad presente es lo que es antes de que

hagamos algo con ella. Y que actuar desde ese reconocimiento produce acciones más efectivas, más claras y más coherentes que actuar desde la negación de lo que hay.

> *El sufrimiento adicional —el que fabricamos al resistir lo que no podemos cambiar— es siempre opcional. No el dolor. No la pérdida. No el fracaso. Esos son reales. Pero la capa extra de sufrimiento que la mente añade cuando exige que la realidad sea diferente de lo que es: esa siempre es una elección, aunque raramente una consciente.*
> — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 7

Existo y luego pienso

El cuerpo como primer intérprete del mundo

> *«El cuerpo es el vehículo del ser-en-el-mundo.»*
>
> — Maurice Merleau-Ponty

✦ ✦ ✦

Descartes se equivocó.

No en todo. Pero en una cosa que resultó tener consecuencias enormes: en la idea de que la certeza comienza con el pensamiento. «Pienso, luego existo.» El problema no es la introspección. El problema es la dirección que estableció: del pensamiento hacia el mundo. Como si el ser humano fuera primero una mente que luego tiene un cuerpo y luego habita un mundo. La experiencia no ocurre así.

I. El cuerpo que ya sabe

El cuerpo no es el vehículo del pensamiento. Es su condición de posibilidad. Antes de que formules en palabras lo que sientes, el cuerpo ya lo procesó. Antes de que la mente decida si algo es amenazante o seguro, el sistema nervioso autónomo ya eligió una respuesta. Antes de que «te

des cuenta» de que estás ansioso, el corazón ya aceleró, los músculos ya se tensaron, la respiración ya cambió.

El pensamiento llega después. Siempre. Y su trabajo —cuando funciona bien— es integrar, orientar y comunicar la información que el cuerpo ya tiene.

> *Antonio Damasio demostró con pacientes con lesiones en la corteza prefrontal ventromedial algo que contradice directamente el modelo cartesiano: la capacidad de razonamiento abstracto puede estar intacta mientras la capacidad de tomar decisiones adaptativas en la vida cotidiana está severamente deteriorada. Lo que falta en esos pacientes es el acceso a los marcadores somáticos —las señales corporales que orientan la decisión antes de que el análisis consciente pueda procesarlas. El cuerpo no es un apéndice del pensamiento. Es su brújula.*

II. La fenomenología del cuerpo vivido

Maurice Merleau-Ponty pasó su vida filosófica demostrando algo que cualquier niño que aprende a caminar sabe desde el cuerpo antes de poder explicarlo: la inteligencia no habita en la cabeza. Habita en el organismo completo, en movimiento, en contacto con el mundo.

Cuando aprendes a andar en bicicleta, no aprendes una serie de instrucciones que luego aplicas. Aprendes con el cuerpo: el equilibrio se instala en el músculo, en el oído interno, en los reflejos de ajuste que ocurren antes de que la mente pueda intervenir. Y una vez instalado, no lo olvidas porque no está guardado como información abstracta sino como habilidad corporal.

III. El cuerpo en la clínica

La ansiedad no es un pensamiento sobre el peligro. Es primero una respuesta corporal —activación del sistema nervioso simpático, liberación de adrenalina, tensión muscular— que el pensamiento después interpreta. Cuando el tratamiento de la ansiedad trabaja exclusivamente en el nivel de los pensamientos, está operando en el nivel secundario, en la interpretación de la señal, no en la señal misma.

> *Peter Levine documentó que las respuestas de supervivencia ante el trauma quedan incompletas cuando el procesamiento cognitivo las interrumpe antes de que puedan completarse. La recuperación del trauma no consiste en encontrar el sentido de lo ocurrido, sino en permitir que el organismo complete la respuesta que quedó interrumpida. Bessel van der Kolk sistematizó décadas de investigación*

mostrando que el cuerpo literalmente guarda la experiencia traumática de maneras que el relato verbal no puede capturar ni resolver.

El cuerpo no miente. No porque sea más noble que la mente, sino porque no tiene las herramientas para hacerlo. Y escucharlo es, con frecuencia, el camino más corto hacia la verdad que importa.

— Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 8

El apego al olvido

Por qué huimos de la experiencia inmediata

«La herida es el lugar por donde la luz entra en ti.»

— Rumi

✦ ✦ ✦

Si el cuerpo sabe antes que la mente, si la experiencia inmediata es el nivel donde la autoorganización organísmica puede operar, y si el contacto con esa experiencia es la condición del cambio genuino —entonces surge una pregunta incómoda: ¿por qué huimos de ella?

La respuesta no es que seamos irracionales ni débiles. La respuesta es que en algún momento el presente fue un lugar demasiado difícil para estar.

I. El olvido psicológico no es ausencia de memoria

El olvido del que habla este capítulo no es la incapacidad de recordar datos. Es algo más sutil y más costoso: la ausencia de presencia en la propia experiencia. El estar físicamente aquí mientras la atención está en otro lado. Ese tipo de olvido no es accidental. Es aprendido. Y se aprende cuando la experiencia presente se vuelve demasiado intensa o demasiado dolorosa para ser sostenida.

El problema ocurre cuando esa solución de emergencia se convierte en el modo habitual de funcionamiento. Cuando el mecanismo que fue útil para sobrevivir algo que no podía ser sostenido se generaliza y se aplica a todo: a las emociones difíciles, sí, pero también a las alegres. A los

momentos de intimidad, a las conversaciones importantes, a las decisiones que importan.

II. El sistema nervioso y la búsqueda de seguridad

El sistema nervioso tiene una prioridad que precede a cualquier valor, objetivo o intención consciente: la seguridad. Antes de que te preguntes si estás feliz o si tu vida tiene sentido, el sistema nervioso ya evaluó si estás seguro. Y tomó las medidas correspondientes.

> *La teoría polivagal de Stephen Porges describe tres estados neurofisiológicos: el estado de seguridad (nervio vago ventral, que habilita la conexión social), el estado de alerta (sistema simpático, que activa la lucha o huida) y el estado de colapso (nervio vago dorsal, que produce inmovilidad y disociación). La disociación —la desconexión de la experiencia inmediata— es la respuesta más antigua y más profunda del organismo ante la amenaza que no puede ser enfrentada ni evadida. Cuando se vuelve crónica, produce exactamente lo que los capítulos anteriores han descrito: la incapacidad de estar con la experiencia presente que bloquea la autoorganización organísmica.*

III. El apego como arquitectura de la presencia

John Bowlby pasó su vida describiendo algo que los terapeutas ven en la consulta todos los días: la manera en que los primeros vínculos de la vida determinan la forma en que el organismo se relaciona con la experiencia emocional en el futuro.

Un niño que crece en un entorno donde sus señales emocionales son respondidas de manera consistente aprende que la experiencia emocional es segura. Ese aprendizaje se instala en el sistema nervioso como apertura estructural a la experiencia. Un niño cuyos estados emocionales son ignorados o castigados aprende que sentir demasiado produce consecuencias. Que la solución es aprender a no sentir.

IV. El refugio y el descanso

El olvido como refugio implica una amenaza de la que se escapa. El olvido como descanso ocurre cuando el organismo ha estado activo y necesita recuperarse. Y quien descansa puede volver. Está descansando, no escapando.

Cuando la experiencia inmediata se restablece —cuando el organismo vuelve a poder estar presente en lo que está ocurriendo—, la relación con el olvido cambia

completamente. Ya no se necesita el olvido como refugio porque el presente ya no es un lugar del que hay que escapar.

> *Lo que realmente nos desgasta no es el dolor que está ahí. Es el esfuerzo de no estar ahí donde está el dolor. La salida no es recordar más ni analizarlo mejor. Es volver a experienciar.*
>
> — Esteban Rodríguez

PARTE III

CAPÍTULO 9

La psicología de la máscara

Cuando alguien cree engañar al mundo

> *«Todo el mundo tiene una, dos o tres personalidades. La primera es la que muestra al mundo, la segunda es la que muestra a sus amigos, y la tercera es la que solo ellos conocen.»*
>
> — Carl Jung

✦ ✦ ✦

Todos llevamos máscaras. Eso no es una acusación: es una descripción de la condición humana. Nos comportamos de manera diferente en el trabajo y en casa. Ajustamos el tono, el vocabulario, la expresión emocional según el contexto social. Esa adaptación no es hipocresía. Es inteligencia social.

Pero hay una diferencia entre la adaptación social natural y algo cualitativamente distinto: la construcción deliberada de un personaje para manipular la percepción de los demás. Entre ajustar la presentación de uno mismo según el contexto y vivir detrás de una máscara cuya función principal es ocultar, engañar y sostener una versión de la realidad que sirve a intereses que no podrían sostenerse si fueran visibles.

I. La fractura organísmica

Cuando lo que se expresa externamente diverge de manera persistente de lo que se experimenta internamente, se produce lo que podemos llamar una fractura organísmica: el sistema psicológico comienza a operar en dos registros simultáneos que requieren energía constante para ser mantenidos separados. Uno es el registro de la experiencia real. El otro es el registro del personaje.

Mantener esa separación tiene un costo que se paga en divisas que a veces no se identifican fácilmente: agotamiento crónico, vigilancia constante, dificultad para la intimidad genuina, una tensión de fondo que no puede nombrarse porque nombrarla implicaría reconocer la fractura.

II. La máscara revela fragilidad, no poder

Hay algo contraintuitivo en la psicología de la máscara que merece ser dicho directamente: la máscara no es señal de poder. Es señal de que la experiencia real de quien la porta no puede sostenerse sin ella. La persona que necesita construir una imagen de invulnerabilidad lo hace porque la vulnerabilidad le resulta intolerable.

La máscara, al aislar al portador de su experiencia real, también lo aisla de la información que esa experiencia contiene. Y sin esa información, las decisiones se vuelven cada vez más desconectadas de la realidad del organismo. El portador de la máscara no vive su vida: vive el personaje que construyó para protegerse de vivir su vida.

III. El retorno a la congruencia

La congruencia no puede ser exigida ni impuesta. Solo puede ser posibilitada por las condiciones que reducen la necesidad de la máscara: la experiencia de que la propia experiencia puede ser recibida sin ser rechazada. Que la vulnerabilidad no produce consecuencias insoportables. Que la autenticidad no destruye los vínculos que importan.

Cuando esas condiciones están presentes —y son exactamente las condiciones que el ECP describe—, la máscara puede comenzar a ser depuesta. No de golpe, sino gradualmente. En la medida en que el organismo descubre que la experiencia real puede ser sostenida.

El objetivo no es destruir la máscara. El objetivo es que deje de ser necesaria. Hay una diferencia enorme: uno es un acto de violencia contra el sistema que protege. El otro es el resultado natural de un sistema que ya no necesita protección. — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 10

Las manos blancas del poder *El liderazgo que no siente lo que produce*

> *«El mayor mal del mundo no es cometido por los monstruos. Es cometido por los funcionarios.»*
>
> — Hannah Arendt

✦ ✦ ✦

La máscara que el capítulo anterior describió no es solo un fenómeno individual. Existe también a escala institucional y estructural. Hay sistemas enteros organizados para que quienes toman las decisiones que producen consecuencias sobre otros no tengan que sentir esas consecuencias.

A eso lo llamo el poder de las manos blancas: el poder que se ejerce a distancia. El poder que toma decisiones sin experimentar su costo. El poder que puede producir daño sin la fricción psicológica que el daño percibido directamente produciría.

I. La distancia como arquitectura del poder

Stanley Milgram diseñó en los años sesenta uno de los experimentos más perturbadores de la psicología social, no porque revelara que los seres humanos son monstruos, sino porque reveló algo más difícil de manejar: que personas ordinarias pueden producir daño severo a otras personas cuando la arquitectura de la situación estructura la distancia adecuada.

Los estudios de Milgram mostraron que entre el 61% y el 65% de los participantes administraban la descarga máxima cuando seguían un

procedimiento institucional con la suficiente distancia del sufrimiento producido. La variable más predictiva del comportamiento no era la personalidad de los participantes sino la distancia estructural entre el decisor y las consecuencias de su decisión. Hannah Arendt, procesando el juicio de Eichmann, formuló la misma conclusión desde la filosofía política: la «banalidad del mal» no requiere monstruos sino funcionarios que cumplen procedimientos sin contactar con la experiencia de lo que esos procedimientos producen.

II. La sobremediación como estructura organizacional

El gerente que decide recortar plantilla desde una hoja de cálculo no siente lo que siente alguien que mira a los ojos a una persona y le dice que su trabajo ya no existe. El político que firma una política de austeridad desde una sala de reuniones no experimenta lo que experimenta una familia que no puede pagar la electricidad.

En todos esos casos, la distancia no es un accidente. Es una característica del sistema: produce eficiencia operativa porque reduce la fricción psicológica que el impacto directo generaría. Pero produce también exactamente lo que la sobremediación produce a escala individual: decisiones desconectadas de la información real.

III. El liderazgo como contacto

La alternativa a las manos blancas del poder no es la ingenuidad sentimental ni la paralización empática. Se trata de algo más preciso: de que la información sobre el impacto real de las decisiones llegue al nivel donde las decisiones se toman. De que la empatía no sea ornamental sino funcional: una fuente de información sobre las consecuencias reales de las acciones.

> *El poder que no siente lo que produce no es más poderoso. Es más ciego. Y la ceguera del poder no produce eficiencia: produce daño que no se detecta hasta que el sistema colapsa.*
>
> — Esteban Rodríguez

PARTE IV

CAPÍTULO 11

El pequeño punto azul

La perspectiva cósmica como acto psicológico

> *«Somos polvo de estrellas. El cosmos se conoce a sí mismo a través de nosotros.»* — Carl Sagan

✦ ✦ ✦

En 1990, la sonda Voyager 1 había viajado durante trece años y se encontraba a más de seis mil millones de kilómetros de la Tierra. Carl Sagan convenció a la NASA de girar la cámara hacia atrás. La fotografía resultante mostró, en el vastísimo negro del espacio, un punto de luz diminuto. Azul pálido. Casi imperceptible.

Eso éramos. Eso somos.

La imagen produjo en quienes la vieron por primera vez algo que los investigadores de la emoción después llamaron *awe* —asombro reverencial—: la experiencia de algo tan vasto, tan inmenso, que las categorías mentales con las que organizamos la vida cotidiana quedan momentáneamente suspendidas. Ese estado —esa suspensión de la mediación habitual ante lo inmenso— es uno de los más poderosos disparadores naturales de la autoorganización organísmica que existen.

I. El overview effect

Los astronautas que han visto la Tierra desde el espacio reportan con una consistencia llamativa una transformación en su manera de relacionarse con la vida. Frank White acuñó el término *overview effect* para describir esa experiencia: la percepción inmediata, visceral, de que la Tierra es un sistema único, frágil, sin fronteras, completamente interconectado. Que las divisiones políticas, culturales, económicas que organizan la vida humana son convenciones trazadas sobre una superficie que, desde fuera, no las muestra.

II. La pequeñez que libera

Hay una paradoja en el *overview effect* que vale la pena habitar: la experiencia de la propia pequeñez produce libertad, no parálisis.

Intuitivamente, podría esperarse lo contrario. Si eres un punto diminuto en un universo inmenso, ¿no debería eso producir nihilismo? Pero no es eso lo que reportan los astronautas. Lo que reportan es lo contrario: una profunda sensación de que la vida importa más, no menos.

La pequeñez cósmica suspende la sobremediación. Cuando el yo se percibe en su dimensión real, el aparato de evaluación, comparación y narrativa de autoconcepto pierde temporalmente su protagonismo. Y en ese espacio, la experiencia directa de lo que está ocurriendo ahora puede acceder al primer plano.

> *La vastedad no nos hace insignificantes. Nos libera de la ilusión de que la insignificancia era el problema.*
>
> — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 12

Misterios de la fe

Creer o experimentar

> *«No buscamos a Dios: somos el lugar donde Dios nos busca.»*
>
> — Meister Eckhart

✦ ✦ ✦

Las grandes tradiciones contemplativas del mundo —el misticismo cristiano, el budismo theravada, el sufismo islámico, la meditación vedanta — convergieron, independientemente y en siglos distintos, en algo que la psicología contemporánea está redescubriendo: que hay un modo de conocer que no pasa por el concepto. Que hay una forma de contacto con la realidad que precede a la mediación del lenguaje y la doctrina.

I. La fe rígida como sobremediación cognitiva

La fe como doctrina opera exactamente como cualquier otro sistema mediador: organiza la experiencia a través de categorías predefinidas, filtra lo que confirma el sistema y descarta lo que lo contradice. Cuando se absolutiza —cuando la doctrina se convierte en el filtro a través del cual toda experiencia debe pasar para ser válida—, produce una forma

específica de sobremediación: la incapacidad de contactar con la experiencia real de lo sagrado.

William James fue el primer psicólogo en tomar en serio la experiencia religiosa como dato psicológico de primera clase. Lo que encontró no fue la confirmación de ninguna doctrina particular. Fue algo más desconcertante: que independientemente del sistema de creencias desde el que esas experiencias ocurrían, compartían una estructura psicológica común. La disolución temporal de los límites del yo. La percepción de unidad con algo más vasto.

> *La diferencia entre creer en algo y experimentarlo es la misma que entre tener un mapa del océano y estar en el agua. El mapa puede ser preciso. El agua es otra cosa.*
>
> — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 13

Jean-Paul Sartre

Libertad sin suelo

> *«El hombre está condenado a ser libre.»*
>
> — Jean-Paul Sartre

✦ ✦ ✦

Sartre vio algo que ningún filósofo antes que él había visto con esa claridad: que la libertad humana no es un don ni una posibilidad entre otras. Es la condición ineludible de la existencia humana. No puedes no ser libre. Incluso la negativa a elegir es una elección. Incluso someterte a la voluntad de otro es elegir someterte.

Esa visión tuvo el mérito de devolver al ser humano la responsabilidad de su propia existencia. Pero la libertad sartreana tiene un problema que el existencialismo rara vez examinó de frente: sin suelo, produce vértigo.

I. La libertad como angustia y su fundamento organísmico

Si soy completamente libre —si no hay esencia que preceda a mis elecciones, si todo está por determinarse en cada momento—, entonces cada elección es un salto al vacío. No hay punto de referencia externo que valide que estoy eligiendo bien.

Sartre llamó a esa condición la angustia de la libertad. Y describió la mala fe —la huida de la propia libertad a través de la identificación con roles, con convenciones, con la mirada del otro— como la respuesta más frecuente ante esa angustia.

La propuesta de este libro es que ese suelo existe. Y no es ni externo ni arbitrario. Es la experiencia inmediata del propio organismo como punto de partida de la elección libre. La libertad que se ejerce desde el contacto con la experiencia organísmica presente —desde lo que el cuerpo siente, desde lo que el organismo necesita— tiene un anclaje que es el más íntimo que existe: el organismo que vive.

> *La libertad sin suelo no es la libertad suprema. Es la libertad asustada. El suelo no limita la libertad. La hace posible.*
>
> — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 14

Martin Heidegger

El ser que olvidó el vivir

> *«El Dasein es un ente que en su ser se preocupa por ese ser.»*
>
> — Martin Heidegger

✦ ✦ ✦

Heidegger encontró algo anterior y más sombrío que la libertad de Sartre: el olvido. No el olvido de una información particular. El olvido del Ser mismo. La tendencia constitutiva del ser humano a perderse en el Das Man —en el «se» impersonal, en la manera en que «se vive» sin que nadie en particular esté viviendo de verdad.

La herramienta filosófica que Heidegger propuso para salir del Das Man fue la más radical posible: la confrontación con la propia muerte. No como nihilismo, sino como el reconocimiento de que la existencia es finita,

que el tiempo es limitado. Y que esa finitud —lejos de vaciar de sentido la vida— es exactamente lo que hace que cada momento sea irreemplazable.

Heidegger desarrolló más tarde el concepto de *Gelassenheit* —serenidad o desasimiento—: el dejar que las cosas sean lo que son, sin forzarlas a caber en el mapa de lo que queremos que sean. En el lenguaje de este libro, *Gelassenheit* describe exactamente la postura desde la que la experiencia inmediata puede ser habitada.

Lo que Heidegger le faltó es el puente entre el diagnóstico filosófico y la transformación psicológica concreta. No describió con la misma precisión las condiciones psicológicas que hacen posible el retorno a la autenticidad. Ese es exactamente el terreno que el ECP y la propuesta de la autoorganización organísmica ocupan.

> *Heidegger le mostró al siglo XX que estábamos perdidos. Rogers le mostró que era posible encontrarse. La diferencia entre los dos no es solo filosófica. Es clínica. Es la diferencia entre el diagnóstico y el camino.*
>
> — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 15

Freud, Skinner, Jung, Frankl, Rogers

Cinco formas de mediación y el camino hacia la experiencia

> *«La historia de la psicología es la historia de la lucha por recuperar al ser humano que estudia.»*
>
> — Esteban Rodríguez

✦ ✦ ✦

Ahora es momento de examinar el principio de este libro en su propio hogar histórico: la psicología misma. Cada una de las grandes tradiciones psicológicas del siglo XX puede ser leída, desde este marco, como una forma específica de mediación.

I. Freud: la mediación del pasado

Freud inauguró algo que no existía antes: el proyecto sistemático de comprender la vida interior del ser humano en sus capas más oscuras. Su genialidad está en haber tomado en serio lo que nadie tomaba en serio: los sueños, los lapsus, los síntomas, las resistencias.

Pero el sistema freudiano introduce una mediación que tiene consecuencias profundas: la experiencia actual está siempre teñida por los conflictos no resueltos de la historia del sujeto. Llevado al extremo, puede tener el efecto paradójico de alejar al individuo de su propia experiencia presente.

■ ***MEDIACIÓN FREUDIANA: el pasado explica el presente. La experiencia actual es símbolo de algo anterior.***

II. Skinner: la mediación del ambiente

Si Freud colocó la explicación del comportamiento en las profundidades del inconsciente, Skinner eliminó el interior. La psicología solo puede ser ciencia si estudia lo que puede ser observado y medido. Los logros del conductismo son reales. Pero la eliminación del interior tiene un costo que nunca pudo pagar: hace imposible la pregunta por el significado.

■ ***MEDIACIÓN SKINNERIANA: el ambiente controla la conducta. La experiencia interior no es categoría científica válida.***

III. Jung: la mediación del arquetipo

Jung tomó el inconsciente freudiano y lo expandió hasta hacerlo cósmico. El sistema jungiano puede producir una forma de mediación: la tendencia a leer cada experiencia presente a través del filtro del arquetipo al que pertenece. Lo que se gana en amplitud se puede perder en contacto con la singularidad de lo que está ocurriendo aquí, ahora.

■ ***MEDIACIÓN JUNGIANA: el arquetipo organiza la experiencia. Lo personal es símbolo de lo universal.***

IV. Frankl: la mediación del sentido

Frankl sobrevivió Auschwitz y encontró en esa experiencia la confirmación de algo que ya había intuido: que el ser humano puede soportar casi cualquier cosa si encuentra sentido en ello. La contribución de Frankl es irreemplazable. Pero el sistema de la logoterapia puede producir su propia forma de mediación: la tendencia a exigirle a toda experiencia que justifique su existencia a través del sentido que aporta.

■ *MEDIACIÓN FRANKLIANA: el sentido da valor a la experiencia. El sufrimiento se sostiene cuando puede ser comprendido.*

V. Rogers: hacia la experiencia directa

Rogers llegó más lejos que cualquiera de sus predecesores. Al colocar la experiencia subjetiva del individuo en el centro —no mediada por la interpretación del terapeuta, no reducida a conducta observable, no codificada en arquetipos ni exigida a producir sentido—, Rogers se acercó más que ninguno al nivel de la experiencia inmediata.

Pero Rogers dejó algo abierto. Describió las condiciones del encuentro. No especificó con la misma precisión el mecanismo que esas condiciones activan en el organismo. Y formuló el crecimiento del ser humano como un proceso de convertirse —en lugar de como el reconocimiento de una condición estructural que ya existe.

■ *ROGERS Y EL PUNTO DE LLEGADA: las condiciones del encuentro reducen la mediación. Este libro añade el mecanismo y la condición estructural.*

CAPÍTULO 16

El origen del proyecto

La experiencia como fundamento olvidado

> *«El asombro es el comienzo de la filosofía. Y también es su destino.»*
>
> — Aristóteles

✦ ✦ ✦

La idea de que hay un nivel de la experiencia anterior al pensamiento no nació con la psicología. Nació con el pensamiento humano mismo. Y rastrear ese origen es una manera de entender por qué la propuesta de este libro es una recuperación, no una invención.

Las primeras formas de respuesta cultural a la experiencia de estar vivo —los mitos, los rituales, las prácticas chamánicas— no eran intentos de explicar el mundo desde afuera. Eran formas de ponerse en contacto con él desde adentro. De encontrar una relación con lo que ocurría que no requería comprenderlo completamente para poder vivirlo.

Las tradiciones contemplativas orientales llegaron, por caminos filosóficos completamente distintos, a una comprensión de la experiencia que es estructuralmente equivalente a lo que este libro propone. El budismo theravada describió el sufrimiento como el resultado de la resistencia a la impermanencia. La liberación no es la eliminación del sufrimiento sino la transformación de la relación con él: el contacto directo con la experiencia tal como es, sin la capa adicional de la resistencia.

El pasado es inmodificable. El futuro es posibilidad sin garantía. El presente es la única realidad operativa.

El organismo solo puede reorganizarse desde el contacto con lo que está ocurriendo ahora. No puede reorganizarse desde el análisis del pasado ni desde la planificación del futuro —aunque ambos puedan ser útiles como orientación. El cambio genuino ocurre siempre en el presente.

> *No se trata de una idea nueva. Se trata de la idea más antigua que existe, redescubierta cada vez que alguien para lo suficiente como para notarla.* — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 17

La revolución silenciosa

El verdadero cambio es interior

> *«Tal vez la transformación más profunda no consiste en cambiar el mundo, sino en dejar de huir del presente.»*
>
> — Esteban Rodríguez

✦ ✦ ✦

Hay dos formas de revolución.

La primera es visible, ruidosa, necesaria. Ocurre en las calles, en las leyes, en las instituciones. Cambia las estructuras externas que organizan la vida colectiva. Cuando esas estructuras son injustas, la revolución que las transforma es legítima e indispensable.

La segunda es invisible, silenciosa, igualmente necesaria. Ocurre en el interior de la experiencia de cada persona. No produce manifestaciones ni declaraciones. No es administrable ni puede ser organizada desde afuera. Y es, sin embargo, la condición sin la cual la primera revolución —por más que cambie las estructuras— reproduce en su interior los mismos patrones que quería transformar.

I. Por qué el cambio externo no es suficiente

La historia tiene una regularidad que debería incomodar a todo reformador: los movimientos que logran transformar las estructuras de poder frecuentemente reproducen, una vez en el poder, los mismos mecanismos que les daban rabia en las estructuras que reemplazaron. No por hipocresía ni por maldad. Por la razón más simple: cambiaron las estructuras sin cambiar la condición interior desde la que esas estructuras son habitadas.

II. La transmisión silenciosa

Hay algo que este libro no puede hacer: producir la experiencia que describe. Puede señalar la dirección. Puede ofrecer conceptos que organicen lo que ya estaba siendo vivido sin nombre. Pero el mapa no es el territorio.

Lo que sí puede ocurrir a través del lenguaje es la transmisión de una orientación. La posibilidad de que algo de lo que estas páginas contienen resuene no solo en la mente sino en el cuerpo. No solo como comprensión sino como reconocimiento.

Reconocer algo que ya sabías pero que todavía no tenías palabras para decir.

Ese reconocimiento —ese pequeño movimiento de la atención hacia la propia experiencia— es ya la revolución silenciosa en su forma más elemental. No su culminación. Su comienzo.

> *Que la vida ya está ocurriendo. Que siempre ocurre aquí. Que el presente no ha ido a ningún lado. Y que la única revolución que nadie puede detenerte de hacer es la de dejar de huir de ello.*
>
> — Esteban Rodríguez

PARTE VI

El fundamento

Ciencia, clínica y estructura

CAPÍTULO 18

La estructura del proyecto

La psicología ante la deshumanización contemporánea

> *«La psicología que prescinde de la experiencia termina estudiando algo distinto de lo humano.»*
>
> — Esteban Rodríguez

✦ ✦ ✦

Hay una forma de fracaso que la psicología raramente se permite examinar directamente: el fracaso de seguir siendo psicología. No el fracaso de producir resultados medibles —en ese terreno, la disciplina puede exhibir décadas de progreso técnico genuino. Sino el fracaso más silencioso y más costoso: el de perder al ser humano en el proceso de estudiarlo.

La psicología comenzó como el estudio de la experiencia. El laboratorio de Wundt en 1879 fue un laboratorio de introspección sistemática: la experiencia era el objeto. Lo que ocurrió en el siglo siguiente puede ser descrito como la progresiva absolutización de los instrumentos. Cada

generación produjo herramientas más sofisticadas para capturar la experiencia. Cada una llevó consigo el mismo riesgo: que el instrumento se convirtiera en el objeto.

> *Bruce Wampold sistematizó décadas de investigación mostrando que los factores comunes a todas las psicoterapias eficaces —alianza, empatía, expectativas, coherencia de la rationale— explican una proporción del cambio terapéutico consistentemente mayor que los factores específicos de cada técnica. Lo que la evidencia sugiere es exactamente lo que la teoría de la experiencia inmediata predice: que la calidad del contacto en el encuentro terapéutico es más determinante que el protocolo aplicado.*

La consecuencia merece ser formulada con la contundencia que merece: toda intervención psicológica presupone un campo experiencial previo que no puede ser reducido a datos, categorías ni modelos sin perder aquello que pretende comprender.

> *La psicología que olvida la experiencia no se vuelve más científica. Se vuelve más precisa en el estudio de algo distinto de lo que quería estudiar.* — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 19

Del ECP a la condición estructural *La evolución que Rogers no terminó*

> *«El árbol que tiene las raíces más profundas puede crecer hasta tocar el cielo.»* — Proverbio sufí

✦ ✦ ✦

Rogers llegó más lejos que cualquiera de sus predecesores en el reconocimiento de la experiencia como centro del trabajo psicológico. Pero dejó abiertos dos frentes que este libro busca cerrar. El primero: el mecanismo. El segundo: el estatuto ontológico.

I. El mecanismo que Rogers señaló sin nombrar

La tendencia actualizante describe la dirección del organismo. La autoorganización organísmica describe el mecanismo. Si la tendencia actualizante responde a la pregunta de hacia dónde tiende el organismo

cuando puede funcionar libremente, la autoorganización organísmica responde a la pregunta de cómo lo hace: a través del contacto con la experiencia inmediata, mediante la integración flexible de los procesos cognitivos, emocionales y corporales, y a través de la reducción de las interferencias que limitan esa integración.

II. La distinción ontológica central

Rogers propuso que el ser humano se convierte en persona. Esa propuesta fue revolucionaria. Pero contiene algo que puede producir una nueva forma de mediación: la idea de que ser persona es un destino al que se llega, no una condición desde la que ya se parte.

La propuesta de este libro invierte esa relación. El ser persona no es un proceso que se alcanza. Es una condición estructural que ya existe. La autoorganización organísmica no es algo que se aprende ni se adquiere. Es la dinámica que el organismo ya porta, que opera antes de cualquier intervención, y que se expresa cuando las interferencias que la bloquean se reducen.

> *Esta distinción ontológica encuentra respaldo en el paradigma de la cognición corporizada (Varela, Thompson y Rosch, 1991). Al argumentar que los procesos cognitivos emergen de la interacción dinámica entre el organismo y su entorno, este paradigma establece que existe un nivel de funcionamiento organísmico que precede y posibilita la cognición representacional. La autoorganización organísmica no es una habilidad que se desarrolla: es la expresión del funcionamiento natural del organismo corporizado cuando las condiciones que lo bloquean se reducen.*

> *Que el proceso de convertirse en persona sea en realidad el proceso de dejar de bloquear lo que ya eres: eso no es una corrección de Rogers. Es la conclusión que su propio trabajo estaba señalando.*
>
> — Esteban Rodríguez

CAPÍTULO 20

Técnica sin organismo

El diagnóstico más directo

> *«Cuando todo se convierte en técnica, la experiencia queda mediada. Cuando la experiencia queda mediada, la autoorganización se bloquea.»*

— Esteban Rodríguez

✦ ✦ ✦

Este es el capítulo final. El más directo. El que recoge todo lo que los diecinueve anteriores fueron construyendo y lo formula sin rodeos.

I. El organismo que sabe

El organismo humano, cuando no está siendo interferido por la sobremediación cognitiva, sabe cosas que ningún manual puede enseñarle. Sabe cuándo algo no está bien. Sabe cuándo una relación es segura. Sabe cuándo una decisión es coherente con lo que realmente importa.

La psicología que trabaja con ese saber —que crea condiciones para que ese saber pueda operar, que no lo sustituye sino que lo facilita— es la psicología que produce cambio genuino. La psicología que reemplaza ese saber —que aplica el protocolo correcto a la categoría diagnóstica correcta sin que el organismo específico que tiene enfrente haya sido genuinamente escuchado— puede producir cambios medibles sin que el proceso de reorganización organísmica haya ocurrido en ningún grado significativo.

II. El sufrimiento que no debe resolverse con prisa

Hay una presión en la psicología clínica contemporánea que merece ser examinada directamente: la presión de resolver el sufrimiento con rapidez. Los sistemas de salud con

recursos limitados que exigen tratamientos breves y resultados medibles en plazos cortos. Las expectativas culturales de eficiencia y optimización que hacen que el sufrimiento sostenido parezca un fracaso.

El organismo que está en medio de un proceso genuino de reorganización frecuentemente experimenta períodos de mayor confusión, mayor malestar, mayor vulnerabilidad —exactamente antes de que algo nuevo emerja. Esos períodos no son señales de que el proceso está fallando. Son señales de que el sistema está en el momento más activo de su reorganización.

III. La psicología no crea el proceso

Este es el punto de llegada de todo lo que este libro ha construido.

La psicología no crea el proceso de reorganización organísmica. Solo puede facilitarlo… o bloquearlo. No crea la tendencia actualizante. No instala la capacidad de autoorganización. No produce la experiencia inmediata. Todo eso ya está en el organismo, estructuralmente, como condición previa a cualquier intervención.

IV. Una psicología a la altura de su objeto

El ser humano no es un conjunto de síntomas. No es un perfil en una escala. No es un caso en un protocolo. Es un organismo vivo, en contacto —o en lucha por recuperar el contacto— con su propia experiencia. Un organismo que tiene dentro de sí las condiciones de su propio reequilibrio, que porta estructuralmente la capacidad de autoorganizarse.

Una psicología a la altura de su objeto no renuncia al rigor. Se exige un rigor más amplio: el rigor de los instrumentos de medición y el rigor de la fidelidad a la experiencia vivida que esos instrumentos intentan capturar. El rigor del protocolo y el rigor del encuentro. El rigor de la evidencia y el rigor de la presencia.

Y en el centro de ese objeto, tal como ha estado desde que el primer ser humano se preguntó por el sufrimiento y el bienestar del otro, está la persona. No el proceso de convertirse en persona. La condición estructural de serlo.

> *La autoorganización organísmica no se propone como una técnica adicional en el repertorio de la psicología, sino como una perspectiva sobre lo que el cambio psicológico ya es, estructuralmente, en todo organismo que vive y experimenta.* — Esteban Rodríguez

EPÍLOGO *El volcán y el presente*

Ya eres persona · Esteban Rodríguez

Este libro comenzó con una incomodidad clínica y terminó como un recorrido que atraviesa la historia del pensamiento humano, la psicología, la filosofía, la neurociencia, la ecología y la ética. No porque la pregunta haya crecido artificialmente, sino porque la experiencia inmediata —el concepto que intentaba nombrar lo que observaba en la clínica— resultó

ser más fundamental de lo que cualquier disciplina particular podía contener.

Está en la base de todo lo que los seres humanos hacen, sienten, piensan y eligen. Y cuando se la pierde —cuando el organismo se desconecta de su propia experiencia directa—, todo lo demás, tarde o temprano, pierde su orientación.

✦ ✦ ✦

Lo que este libro quería dejar es simple.

La posibilidad de que la próxima vez que algo ocurra —algo que duele, algo que alegra, algo que confunde, algo que finalmente encaja— usted lo note. No desde la distancia del análisis ni desde la urgencia de resolverlo. Simplemente lo note. Un segundo antes de que la mente llegue a nombrarlo. Un instante de contacto real con lo que está siendo.

Eso es todo. Eso es suficiente.

Ese instante, repetido, es la revolución silenciosa. Es la presencia que nadie puede administrar desde afuera. Es el amor en su forma más básica: estar con lo que es.

✦ ✦ ✦

El volcán Galeras, que se ve desde Pasto en los días claros, ha estado activo durante siglos. Los habitantes de la ciudad lo miran todos los días —algunos con miedo, muchos

sin pensar en él, algunos con la familiaridad de quien convive con algo grande que no controla. Está ahí. Ocurre. Independientemente de si se le presta atención o no.

La experiencia inmediata es así. No necesita ser descubierta ni cultivada ni dominada. Solo necesita ser dejada ocurrir. Estar con ella en lugar de gestionarla desde afuera.

Eso es lo que este libro intentó señalar. No a través de una instrucción sino a través de veinte capítulos que señalaron, desde ángulos distintos, hacia el mismo territorio.

El territorio siempre fue el mismo.

El presente. Que es aquí. Que es ahora. Que no se fue a ningún lado mientras usted leía.

✦ ✦ ✦

El mapa no es el territorio.
El libro no es la experiencia.
Este final no es el final.

Es la invitación a soltar el libro
y notar lo que queda.

Esteban Rodríguez
Pasto, Colombia, 2026

BIBLIOGRAFÍA

A. (s. f.).

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Psychology press.

Altemeyer, B. (2006). The authoritarians. University of Manitoba. https://theauthoritarians.org/wp-content/uploads/2024/08/TheAuthoritarians.pdf

Arendt, H. (1958). The human condition. University of Chicago Press. https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/H/bo29137972.html

Arendt, H. (1963). Eichmann in Jerusalem: A report on the banality of evil. Viking Press.

Aristóteles. (1985). Ética a Nicómaco (J (L. Calvo Martínez trad.). A. Editorial., Trad.).

Aurelio, M. (2005). Meditaciones (R (Trad.). E. Gredos. Bach Pellicer, Trad.).

B. (s. f.).

Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. Personality and Social Psychology Review, 3(3), 193-209. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3

Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.).

Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Bohart, A. C., & Tallman, K. (1999). How clients make therapy work: The process of active self-healing. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10323-000

Boss, M. (1979). Existential foundations of medicine and psychology. Jason Aronson.

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, 3.

C. (s. f.).

Capra, F., & Luisi, P. L. (2014). The systems view of life: A unifying vision. Cambridge University Press.

Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. Nature Reviews Neuroscience, 3(8), 655-666. https://doi.org/10.1038/nrn894

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row.

D. (s. f.).

Damasio, A. R. (1994). El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano. Crítica.

Damasio, A. R. (1999). The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. Harcourt Brace.

Eliade, M. (1964). Shamanism: Archaic techniques of ecstasy (W (R. Trask, Trad.). Princeton University Press.

Epicteto. (1995). Enquiridión (P (Trad.). Gredos. Ortiz García, Trad.).

F. (s. f.).

Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P., & Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. Frontiers in Psychology, 6, 763. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763

Frankl, V. E. (1991). El hombre en busca de sentido. Herder.

Freud, S. (1966). La interpretación de los sueños (L (Trad.). A. Editorial. López-Ballesteros y de Torres, Trad.).

G. (s. f.).

Gendlin, E. T. (1996). Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method. Guilford Press.

Greenberg, L. S. (2015). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings (2nd ed.). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14692-000

H. (s. f.).

Hanh, T. N. (1999). The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation. Harmony.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.).

Heidegger, M. (1959). Gelassenheit. Günther Neske.

Heidegger, M. (2000). Ser y tiempo (Trad.). E. Trotta. J. E. Rivera Cruchaga, Trad.).

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 169-183. https://doi.org/10.1037/a0018555

Husserl, E. (1960). Cartesian meditations: An introduction to phenomenology (D (Trad.). M. Nijhoff. Cairns, Trad.).

James, W. (1902). The varieties of religious experience: A study in human nature. Longmans, Green, and Co.

Jung, C. G. (2013). Tipos psicológicos (R (Trad.). E. Trotta. Fernández de Mauri, Trad.).

K. (s. f.).

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte Press.

Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. Cognition and Emotion, 17(2), 297-314. https://doi.org/10.1080/02699930302297

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Massé, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. Clinical Psychology Review, 33(6), 763-771. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005

Kolk, B. A. (2014). El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Eleftheria.

Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? Environmental Education Research, 8(3), 239-260. https://doi.org/10.1080/13504620220145401

L. (s. f.).

LeDoux, J. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon & Schuster.

Levine, P. A. (1997). Waking the tiger: Healing trauma. North Atlantic Books.

Levine, P. A. (2010). In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness. North Atlantic Books.

M. (s. f.).

Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being. Van Nostrand.

Merleau-Ponty M. (1945). Phenomenology of perception (D (A. Landes trad.). Routledge., Trad.).

Milgram, S. (1974). Obedience to authority: An experimental view. Harper & Row.

Miller, L. (2015). The spiritual child: The new science on parenting for health and lifelong thriving. St. Martin's Press.

Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). Psychotherapy relationships that work III. Psychotherapy, 55(4), 303-315. https://doi.org/10.1037/pst0000193

P. (s. f.).

Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. Norton.

R. (s. f.).

Rockström, J., Gupta, J., Qin, D., Lade, S. J., Abrams, J. F., Andersen, L. S., Armstrong McKay, D. I., Bai, X., Bala, G., Bunn, S. E., Ciobanu, D., DeClerck, F., Ebi, K., Gifford, L., Gordon, C., Hasan, S., Kanie, N., Lenton, T. M., Loriani,

S., & Zhang, X. (2023). Safe and just Earth system boundaries. Nature, 619(7968), 102-111. https://doi.org/10.1038/s41586-023-06083-8

Rodríguez, E. (2026a). De la tendencia actualizante a la autoorganización organísmica.

Rodríguez, E. (2026b). Revisión sistemática sobre los beneficios del enfoque centrado en la persona en Iberoamérica. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11423.62881

Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sagan, C. (1994). Pale blue dot: A vision of the human future in space. Random House.

Sartre, J.-P. (1943). El ser y la nada. Losada.

Sartre, J.-P. (1946). El existencialismo es un humanismo. Losada.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.).

Siegel, D. J. (1999). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. Guilford Press.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Free Press.

T. (s. f.).

Thompson, E. (2007). Mind in life: Biology, phenomenology, and the sciences of mind. Harvard University Press.

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2018). Trends in U.S. adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, decline of TV, and the (near) demise of print. Psychology of Popular Media Culture, 8(4), 329-345. https://doi.org/10.1037/ppm0000203

V. (s. f.).

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. MIT Press.

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(21), 6658-6663. https://doi.org/10.1073/pnas.1418105112

W. (s. f.).

Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work (2nd ed.). Routledge).

Ware, B. (2012). The top five regrets of the dying: A life transformed by the dearly departing. Hay House.

White, F. (1987). The overview effect: Space exploration and human evolution. Houghton Mifflin.

Y. (s. f.).

Yaden, D. B., Iwry, J., Slack, K. J., Eichstaedt, J. C., Zhao, Y., Vaillant, G. E., & Newberg, A. B. (2016). The overview effect: Awe and self-transcendent experience in space flight. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 3(1), 1-11. https://doi.org/10.1037/cns0000086

Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. Basic Books.

Z. (s. f.).

Zahavi, D. (2003). Husserl's phenomenology. Stanford University Press.